

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA  
OSHO

BAB 31. DARI SUARA KE KEHENINGAN DI DALAM  
CHAPTER 31. FROM SOUND TO INNER SILENCE

28 January 1973 pm in Woodlands, Bombay

1. DENGAN DIAM LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERAKHIR DENGAN "AH." LALU DI "HH," DENGAN TANPA USAHA (PASRAH), SPONTANITAS.
2. MEMBERHENTIKAN TELINGA DENGAN MENEKANNYA DAN LUBANG ANUS DENGAN MENGKONTRASKAN, MASUKI SANG SUARA.
3. MASUKI SUARA DARI NAMAMU DAN, MELALUI SUARA ITU, SEGALA SUARA.

- 
1. SILENTLY INTONE A WORD ENDING IN "AH." THEN IN THE "HH," EFFORTLESSLY, THE SPONTANEITY.
  2. STOPPING EARS BY PRESSING AND THE RECTUM BY CONTRACTING, ENTER THE SOUND.
  3. ENTER THE SOUND OF YOUR NAME AND, THROUGH THIS SOUND, ALL SOUNDS.

Tantra bukanlah filsafat. Tantra adalah sebuah sains dengan satu perbedaan: sains sifatnya objektif, Tantra adalah subyektif. Tetapi tetap tantra adalah sebuah sains bukan filsafat. Filsafat berfikir tentang kesejatan, kebenaran (*truth*), tentang yang tidak diketahui, tentang yang maha tinggi; sains mencoba menemukan apa sebenarnya semua ini. Sains memasuki kesegeraan (kekinian), filsafat berfikir tentang yang maha tinggi. Filsafat selalu melihat ke langit, sains lebih membumi.

Tantra tidak peduli dengan yang maha tinggi. Tantra peduli dengan yang sekarang, di sini saat ini. Tantra mengatakan yang maha tinggi tersembunyi di balik yang saat ini di sini, oleh karena itu engkau tidak perlu khawatir dengan yang maha tinggi. Dengan mengkhawatirkan yang maha tinggi engkau akan melewatkan yang sekarang, dan yang maha tinggi tersembunyi di balik yang sekarang, di sini, di saat ini. Jadi, dengan memikirkan yang maha tinggi engkau akan melewatkan keduanya. Jikka yang sekarang ini, yang di saat ini terlewatkan, karenanya engkau juga melewatkan yang maha tinggi juga. Jadi, filsafat adalah asap. Pendekatan Tantra adalah saintific, tetapi objectnya berbeda dari apa yang disebut sains.

Sains mencoba memahami si objek, dunia objective (dunia kebendaan), realita yang ada di depan matamu, di hadapan matamu. Tantra adalah sains mengenai realita yang ada

di belakang matamu, mengenai sang subjektifitas, tetapi pendekatannya saintifik. Tantra tidak percaya pada berfikir, Tantra percaya pada percobaan (*experimenting*), pada mengalami (*experiencing*). Dan hanya jika engkau dapat mengalaminya, maka segala sesuatunya hanya membuang-buang tenaga.

Aku teringat pada sebuah kejadian. Mulla Nasrudin menyebrang jalan. Tepat di depan sebuah gereja ia di tabrak lari oleh pengendara dan ia pingsan. Mulla Nasrudin sudah tua, dan orang ramai berkumpul. Lalu ada seseorang mengatakan “orang ini tidak akan bertahan”. Pendeta di gereja lari keluar. Pendeta itu datang mendekati Nasrudin dan ia mengetahui bahwa Nasrudin pasti bakalan mati, sehingga pendeta itu menyiapkan ritual upacara terakhir. Pendeta itu mendekati Mulla dan bertanya pada Mulla yang sekarat itu, “Apakah engkau percaya pada Tuhan sang Bapa? Apakah engkau percaya pada Tuhan sang Anak? Apakah engkau percaya pada Tuhan sang Roh Kudus?” Mulla Nasrudin membuka matanya dan berkata, “Ya Tuhan! Aku sekarat dan ia menanyakan padaku teka-teki!”

Semua filsafat adalah seperti itu: ia menanyakan teka-teki selagi engkau sekarat menunggu mati. Setiap saat engkau sedang sekarat, setiap saat setiap orang berada dalam ranjang kematiannya, karena kematian dapat terjadi kapan saja. Tetapi filsafat terus menerus menanyakan dan menjawab teka-teki. Tantra mengatakan; adalah bagus bagi anak-anak untuk berfilsafat tetapi bagi mereka yang bijaksana tidak akan membuang-buang waktunya dalam filsafat. Melalui berfikir engkau terus-menerus membuat jejaring kata-kata, membuat pola kata-kata. Kata-kata yang tidak mampu membawamu kemana-mana, engkau tetap sama, tidak ada transformasi, tanpa cara pandang dan penglihatan baru (*new insight*). Orang tua yang terus menerus mengumpulkan debu.

Mengetahui adalah sebuah fenomena yang berbeda. Mengetahui tidaklah sama maknanya dengan “berfikir tentang,” mengetahui artinya masuk dengan mendalam ke keberadaan itu sendiri dengan tujuan mengetahui keberadaan itu. Ingatlah ini, Tantra ini bukanlah filsafat. Tantra adalah sains, sains yang subjektif. Pendekatannya adalah saintifik dan bukan filosofis. Tantra sangat lah membumi, peduli pada yang di saat ini. Yang di saat ini digunakan sebagai gerbang menuju ke yang maha tinggi, yang maha tinggi terjadi jika engkau memasuki yang di saat ini. Yang maha tinggi ada di situ, di saat ini, tidak ada cara lain untuk mencapainya.

Di mata tantra filsafat bukanlah jalan. Filsafat adalah jalan yang salah. Filsafat hanya nampak sebagai jalan. Terlihat seperti pintu tetapi bukan. Pintu yang palsu. Begitu engkau mencoba memasukinya engkau akan tahu bahwa engkau tidak dapat masuk, hanya sebuah gambar pintu, pada kenyataannya tidak ada pintu. Jika engkau duduk di sebelahnya sambil berfikir dan berpikir itu bagus. Tetapi jika engkau mencoba masuk ke dalamnya, itu adalah tembok.

Jadi setiap filsafat bagus untuk berfilsafat. Untuk mengalami, setiap filsafat adalah

impoten. Itu sebabnya sangat banyak ditekankan pada tehnik di dalam tantra, SANGAT BANYAK penekanan pada tehnik, karena sebuah sains tidak dapat melakukan apa-apa kecuali memberi teknologi (alat bantu), apakah itu dunia luar atau dunia di dalam.

Arti kata “tantra” itu sendiri adalah tehnik. Kata “tantra” ARTINYA tehnik! Itu sebabnya, dalam buku yang kecil ini tetapi sebagai salah satu buku yang terhebat dan terdalam, hanya tehnik yang diberikan, tidak ada filsafat, hanya seratus dua belas tehnik untuk mencapai yang maha tinggi melalui yang di saat ini.

Tehnik ke sembilan berkaitan dengan suara:

DENGAN DIAM LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERAKHIR DENGAN “AH.” LALU DI “HH,” DENGAN TANPA USAHA (PASRAH), SPONTANITAS.

DENGAN DIAM LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERAKHIR DENGAN “AH.” Setiap kata yang berakhir dengan “AH”, lantunkan dengan perlahan. Penekanannya ada pada akhiran “AH.” Kenapa? Karena pada saat suara ini “AH” dilantunkan, nafasmu keluar. Engkau mungkin belum mengamatinya, tetapi sekarang engkau dapat mengamatinya; kapanpun nafasmu keluar engkau menjadi lebih hening, dan kapan pun nafasmu masuk engkau menjadi lebih tegang, karena nafas yang keluar adalah kematian dan nafas yang masuk adalah kehidupan. Ketegangan adalah bagian dari kehidupan, bukan bagian dari kematian. Relaksasi adalah bagian dari kematian, kematian artinya relaksasi total. Kehidupan tidak mungkin sepenuhnya relaks, ini tidak mungkin.

Hidup artinya ketegangan, usaha. Hanya kematian yang relaks. Jadi kapan pun seseorang benar-benar relaks, ia adalah kedua-duanya, di luar ia hidup tetapi di dalam ia mati. Engkau dapat melihat pada wajah sang Buddha ia hidup dan mati secara bersamaan. Itu kenapa sangat banyak keheningan dan ketenangan, karena itu ada dalam kematian. Hidup bukanlah relaksasi. Engkau relaks pada malam hari ketika engkau tidur. Itu kenapa tradisi-tradisi kuno mengatakan kematian dan tidur adalah mirip. Tidur adalah kematian yang sementara dan kematian adalah tidur yang permanent. Itu kenapa malam membuatmu relaks, karena malam adalah nafas yang keluar. Pagi adalah nafas yang masuk.

Siang hari membuatmu tegang dan malam hari membuatmu relaks. Cahaya membuatmu tegang dan kegelapan membuatmu relaks. Itu kenapa engkau tidak dapat tidur ketika ada cahaya, sulit untuk relaks karena cahaya adalah mirip dengan kehidupan, cahaya adalah anti-kematian. Keggelapan adalah sama dengan kematian; kegelapan adalah pro-kematian.

Jadi kegelapan memiliki relaksasi mendalam di dalamnya, dan mereka yang takut gelap tidak dapat relaks. Tidak mungkin, karena setiap relaksasi adalah gelap. Dan kegelapan mengelilingi hidupmu di kedua sisinya. Sebelum engkau lahir engkau ada dalam kegelapan; ketika hidup berakhir kembali engkau di dalam kegelapan. Keggelapan adalah tak berhingga, dan cahaya ini dan kehidupan ini adalah sementara saja ada di dalamnya,

hanya ombak yang muncul lalu lembali lenyap. Jika engkau bisa mengingat kegelapan yang mengelilimu pada dua ujung itu, engkau akan relaks di sini dan saat ini.

Hidup dan mati, keduanya adalah dua sisi dari keberadaan ini. Nafas yang masuk adalah hidup, nafas yang keluar adalah kematian. Jadi bukan engkau akan mati pada suatu hari nanti, engkau sedang mati dalam setiap nafas. Itu kenapa orang-orang hindu telah menghitung lamanya kehidupan berdasarkan nafas, mereka tidak menghitung hidup berdasarkan tahun. Tantra, yoga, semua sistem kuno india, mereka menghitung hidup berdasarkan nafas; seberapa banyak nafas engkau akan hidup. Jadi mereka mengatakan jika engkau bernafas sangat cepat, dengan banyak nafas dalam rentang waktu yang singkat, engkau akan mati cepat. Jika engkau bernafas dengan lambat, dan nafasmu sangat sedikit dalam satu rentang waktu tertentu, engkau akan hidup sangat panjang. Dan ini benar.

Jika engkau mengamati binatang, binatang-binatang yang nafasnya sangat lambat hidup lama. Ambil contoh gajah; gajah hidup lama, nafasnya sangat perlahan. Lalu anjing; anjing cepat mati, nafasnya sangat cepat. Kapan pun engkau menemukan seekor binatang yang nafasnya panjang, binatang apa pun, binatang itu tidak akan memiliki umur yang panjang. Umur yang panjang selalu dengan nafas yang lambat.

Tantra dan yoga dan semua sistem di india menghitung umurmu dalam nafas. Sungguh, dengan setiap nafas engkau lahir dan dengan setiap nafas engkau mati. Mantra ini, teknik ini, menggunakan nafas yang keluar sebagai metode, sebagai media, sebagai kendaraan, untuk masuk ke dalam keheningan. ini adalah metode kematian. PERLAHAN LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERAKHIR DENGAN "AH." Nafas telah pergi, itu kenapa sebuah kata itu berakhir dengan "AH."

"AH" ini sangat bermakna karena ketika engkau mengatakan AH hal ini mengosongkanmu sepenuhnya. Seluruh nafas telah bergerak keluar, tidak ada yang tersisa di dalam. Engkau benar-benar kosong, kosong dan mati. Untuk beberapa saat, dalam rentang waktu yang sangat singkat, kehidupan telah bergerak keluar darimu. Engkau mati, kosong. Kekosongan ini, jika disadari, jika engkau dapat sadar terhadapnya, terjaga terhadapnya, ini akan sepenuhnya merubahmu. Engkau akan menjadi manusia yang berbeda.

Dengan begitu engkau akan mengetahui dengan baik bahwa hidup ini bukanlah milikmu dan kematian ini pun juga bukan milikmu. Lalu engkau akan mengetahui sesuatu yang melampaui nafas masuk dan nafas keluar, jiwa yang menyaksikan. Dan ke-menyaksikan ini dapat terjadi dengan mudah ketika engkau kosong dari nafas, karena hidup telah melenyap dan bersamaan dengan semua ketegangannya. Jadi cobala ini, ini adalah metode yang sangat indah. Tetapi proses yang biasa, kebiasaan yang biasa adalah penekanan pada nafas masuk, tidak pernah pada nafas yang keluar.

Kita selalu mengambil nafas masuk. Kita SELALU mengambil nafas masuk, tapi tidak

pernah mengeluarkannya. Kita mengambil nafas masuk dan TUBUH membuangnya keluar. Amati nafasmu dan engkau akan tahu. Kita mengambil nafas masuk. Kita tidak pernah menghembuskannya, kita hanya menarik nafas. Proses pengeluarannya dilakukan oleh tubuh karena kita takut akan kematian, itu lah alasannya. Jika ini ada dalam kekuasaan kita, dalam kendali kita, kita tidak akan pernah menghembuskan nafas, menarik nafas saja yang ditekankan. Karena kita HARUS menghembuskan setelah menarik nafas, itu kenapa kita terus menerus “MENDERITA “nya. Kita mentoleransinya karena kita tidak dapat menarik nafas tanpa mengeluarkannya.

Jadi mengeluarkan nafas diterima sebagai sebuah kejahatan yang diperlukan, tetapi pada dasarnya kita tidak tertarik pada menghembuskan nafas. Dan ini bukanlah hanya sekedar tentang nafas, ini adalah keseluruhan sikap kita pada kehidupan. Kita melekat pada apa pun yang datang pada kita, kita tidak akan meninggalkannya. Inilah kekacauan pikiran.

Dan ingat, ada banyak implikasinya. Jika engkau menderita karena susah buang air besar, ini adalah penyebabnya. Engkau terus menarik nafas dan tidak pernah mengeluarkan nafas (melepaskan). Pikiran yang tidak pernah membuang nafas tetapi hanya menarik nafas akan menderita susah buang air besar. Susah buang air besar adalah bagian akhir yang lain dari hal yang sama. Ia tidak dapat mengeluarkan apa pun, ia terus mengumpulkan dan menimbun, mengakumulasikan, ia ketakutan. Rasa takutnya ada di sana. Ia terus mengumpulkan, tetapi apa pun yang terkumpul menjadi beracun.

Jika engkau hanya menarik nafas dan tidak menghembuskan nafas, nafasmu akan menjadi racun bagimu, engkau akan mati karena hal itu. Engkau dapat mengubah kekuatan energi yang menghidupkan menjadi beracun jika engkau bertindak dengan cara-cara yang membuatmu menderita, karena menghembuskan nafas adalah sangat-sangat dibutuhkan. Menghembuskan nafas membuang semua racun-racunmu keluar dari dirimu.

Jadi sungguh, kematian adalah proses pembersihan dan hidup adalah sebuah proses pengotoran dan meracuni. Ini akan terlihat bertentangan. Hidup adalah proses meracuni karena untuk hidup engkau harus menggunakan banyak hal, dan setelah engkau menggunakannya semuanya itu berubah menjadi racun, semua dirubah menjadi racun. Engkau menghirup nafas, engkau menggunakan oksigen, dan apa yang tersisa adalah racun. Udara itu hanya menjadi kehidupan ketika ia oksigen, tetapi engkau harus menggunakannya. Jadi kehidupan merubah semuanya menjadi racun.

Saat ini banyak gerakan-gerakan di barat, gerakan ekologi. Manusia telah menggunakan semuanya dan mengubahnya menjadi racun, dan planet bumi ini sedang ada di ambang sekarat. Setiap saat planet ini bisa mati karena kita telah mengubahnya menjadi racun. Kematian adalah proses pembersihan. Ketika seluruh tubuhmu telah menjadi beracun, kematian akan membebaskanmu dari tubuh. Kematian akan memperbaharumu, kematian akan memberimu kelahiran baru, tubuh yang baru akan diberikan kepadamu.

Melalui kematian semua racun yang dikumpulkan diserapkan kembali ke alam. Engkau diberi sebuah mekanisme baru.

Dan ini yang terjadi pada setiap nafas. Nafas yang keluar adalah sama dengan kematian, ia mengambil racun-racun darimu. Dan ketika nafas dihembuskan keluar, semuanya ikut ditumpahkan. Jika engkau dapat menghembuskan seluruh nafasmu keluar, semuanya keluar sampai tidak ada nafas yang tersisa di dalam, engkau menyentuh satu titik keheningan yang tidak dapat disentuh selagi nafas ada di dalam.

Ini sama seperti ombak yang sedang surut menjauh dari pantai dan yang sedang naik menggapai pantai, bersamaan dengan nafas ombak pasang kehidupan memasukimu, dengan setiap hembusan semuanya surut, ombak pasangannya telah pergi. Engkau hanya kehampaan, pantai yang kosong. Ini lah gunanya teknik ini. PERLAHAN LANTUNKAN SEBUAH KATA YANG BERKAHIR DENGAN "AH." Penekanannya adalah pada nafas keluar. Dan engkau dapat menggunakannya untuk banyak perubahan di dalam pikiran. Jika engkau menderita karena susah buang air besar, lupakan mengambil nafas. Hembuskan nafas saja dan jangan menarik nafas. Biarkan tubuh saja yang melakukan menarik nafas, yang engkau lakukan hanyalah menghembuskan nafas. Engkau paksa nafas untuk keluar dan jangan menarik nafas. Tubuh akan menarik nafas dengan sendirinya, engkau tidak perlu khawatir tentangnya, engkau tidak akan mati karenanya, Tubuh akan mengambil nafas, engkau keluarkan saja dan biarkan tubuh yang mengambil nafas. Susah buang air besarmu akan pergi.

Jika engkau menderita penyakit jantung, hembuskan nafas saja, jangan menarik nafas. Dengan begitu engkau tidak akan menderita penyakit jantung. Jika saat sedang berjalan menanjak pada tangga, atau di mana pun, engkau merasa lelah, sangat lelah, kelelahan, kehabisan nafas, lakukan saja ini: Hembuskan saja nafas, jangan menarik nafas. Lalu engkau akan mampu mendaki berapa langkah pun tanpa merasa kelelahan. Apa yang terjadi? Ketika engkau melangkah dengan penekanan pada menghembuskan nafas, engkau bersiap untuk melepaskan, engkau bersiap untuk mati. Engkau tidak takut dengan kematian, dan itu membuatmu terbuka. Jika tidak begitu engkau akan takut, ketakutan menutupmu.

Ketika engkau menghembuskan nafas, seluruh sistem berubah dan menerima kematian. Tidak ada rasa takut, engkau bersiap untuk mati. Dan siapa yang siap mati dapat hidup. Sungguh, hanya mereka yang siap mati dapat hidup. Ia sendiri menjadi mampu untuk hidup, karena ia tidak takut.

Ia yang menerima kematian, menyambutnya, menerimanya sebagai seorang tamu, hidup dengannya, ia masuk mendalam ke dalam kehidupan. Hembuskan, jangan menghirup, dan itu akan merubah keseluruhan pikiranmu. Karena teknik-teknik yang sederhana tantra menjadi tidak menarik, karena kita berfikir; "Pikiranmu sangat rumit." Pikiran tidak lah rumit, hanya bodoh. Dan si bodoh selalu sangat rumit. Orang yang bijaksana selalu sederhana dan biasa-biasa saja, simpel. Tidak ada yang rumit dalam pikiranmu, pikiran

adalah mekanisme yang sederhana. Jika engkau memahaminya, engkau dapat mengubahnya dengan mudah.

Jika engkau belum pernah melihat orang yang sekarat, jika engkau dilarang melihat kematian seperti halnya Buddha, engkau tidak dapat memahami apa-apa tentang kematian. Ayah sang Buddha takut karena beberapa ahli perbintangan mengatakan “Anak ini akan menjadi seorang pertapa yang hebat. Ia akan meninggalkan dunia.” Ayah sang Buddha bertanya “apa yang harus dilakukan untuk supaya anak ini tidak menjadi pertapa dan tidak meninggalkan dunia?” Para ahli perbintangan berfikir dan berfikir, dan mereka menyimpulkan dan berkata, “Jangan izinkan anak ini melihat kematian, karena jika ia tidak sadar akan kematian ia tidak akan pernah berfikir untuk meninggalkan kehidupan duniawi.”

Ini sangat indah, sangat bermakna. Itu berarti semua agama, semua filsafat, semua tantra dan yoga pada dasarnya berorientasi pada kematian. Jika engkau sadar akan kematian, hanya dengan begitu agama menjadi bermakna. Oleh karenanya tidak ada hewan kecuali manusia yang beragama, karena tidak ada binatang yang sadar akan kematian. Mereka mati, tetapi tidak menyadarinya. Mereka tidak dapat memikirkan atau membayangkan bahwa ada kematian.

Ketika seekor anjing mati, anjing-anjing yang lain tidak pernah membayangkan bahwa kematian juga akan terjadi pada mereka. Selalu pihak lain yang mati, jadi bagaimana seekor anjing membayangkan bahwa “aku akan mati”? Ia tidak pernah melihat dirinya mati. Selalu pihak lain, selalu anjing-anjing yang lain yang mati jadi bagaimana si anjing bisa menyimpulkan bahwa “aku lah yang akan mati”? Tidak ada binatang yang sadar akan kematian, itu kenapa tidak pernah ada anjing yang pergi mengasingkan diri. Tidak ada anjing yang menjadi pertapa. Hanya kesadaran dengan kualitas yang sangat tinggi yang mampu membuat orang mengasingkan diri meninggalkan keduniawian, ketika engkau sadar akan kematian. Dan jika sudah menjadi manusia engkau tidak sadar akan kematian, artinya engkau masih masuk dalam kategori binatang, engkau belum lah manusia. Engkau menjadi manusia hanya ketika engkau menghadapi kematian. Jika tidak begitu tidak ada bedanya antara dirimu dengan binatang.

Semuanya sama, hanya kematian yang membuat perbedaan. Dengan berhadapan dengan kematian, engkau bukan lagi binatang, sesuatu telah terjadi padamu yang tidak pernah terjadi pada binatang. Sekarang engkau menjadi kesadaran yang berbeda.

Jadi ayah sang Buddha menghalangi Buddha dari melihat berbagai jenis kematian, bukan hanya kematian manusia, bahkan juga kematian binatang dan bahkan kematian bunga-bunga. Jadi tukang kebun diperintahkan supaya tidak mengizinkan Buddha kecil untuk melihat bunga yang mati, atau bunga yang layu pada tangkainya, daun yang layu, daun yang kering. Tidak, tidak dimana pun ia dapat menyadari bahwa sesuatu itu mati, karena ia bisa berfikir “Aku akan mati.” Dan engkau bahkan tidak dapat berfikir dan menyimpulkan bahwa istrimu mati, ibumu, ayahmu anakmu. Engkau menangis untuk

mereka, tetapi semua itu tidak meyakinkanmu bahwa semua itu adalah tanda bahwa “aku akan mati.”

Tetapi ahli perbintangan mengatakan, “Anak ini sangat sangat peka, jadi lindungi dia dari segala jenis kematian.” Dan ayah sang Buddha melakukannya berlebihan. Ia tidak akan mengizinkan bahkan seorang pria tua atau wanita tua terlihat oleh Buddha, karena usia tua adalah suara kematian yang didengar dari kejauhan. Kematian ada di sana dari kejauhan, sedang datang. Jadi, ayah sang Buddha tidak memperbolehkan ada wanita tua atau pria tua terlihat oleh anak kecil itu. Jika Buddha tiba-tiba menyadari bahwa dengan menghentikan nafas dapat membunuh manusia, tentu saja sangat susah baginya. “hanya karena nafas berhenti seseorang dapat mati?” dia pasti akan keheranan seperti itu. “Hidup adalah sesuatu yang sangat besar, proses yang rumit.”

Jika engkau belum pernah melihat siapa pun meninggal, engkau tidak akan percaya bahkan hanya dengan menghentikan nafas seseorang ia dapat mati. Hanya dengan menghentikan nafas? hal yang sangat sederhana! Dan bagaimana sebuah hidup yang begitu rumit dapat mati?

Ini adalah sama dengan metode ini. Teknik-teknik ini terlihat sederhana, tetapi mereka menyentuh realita mendasar. Ketika nafas keluar, ketika engkau sepenuhnya dikosongkan dari hidup, engkau menyentuh kematian; engkau tepat ada di dekatnya, dan segalanya menjadi tenang dan diam di dalammu.

Gunakan ini sebagai mantra. Kapan pun engkau merasa lelah, kapan pun engkau merasa tegang, gunakan setiap kata yang berakhiran “AH”. “Allah” boleh juga, kata apa pun yang membawa nafasmu keluar sepenuhnya dan engkau menjadi kosong sepenuhnya dari nafas. Di saat engkau telah kosong dari nafas engkau juga kosong dari kehidupan. Dan semua masalahmu adalah milik kehidupan, tidak ada masalah yang milik kematian. Kekhawatiranmu, kekesalanmu, kemarahanmu, kesedihanmu, semua itu adalah milik kehidupan.

Kematian adalah tanpa masalah. Kematian tidak memberi masalah pada siapapun juga. Dan bahkan jika engkau berfikir bahwa “Aku takut pada kematian dan kematian menciptakan masalah,” bukanlah kematian yang menciptakan masalah tetapi kemelakatanmu pada kehidupan. Hanya kehidupan yang menciptakan masalah, kematian melenyapkan semua masalah. Jadi ketika nafas seluruhnya keluar bersama “AH” engkau dikosongkan dari kehidupan. Lihat ke dalam ketika nafas sepenuhnya keluar. Sebelum mengambil nafas yang lain, masuk jauh ke dalam dalam interval itu dan jadilah sadar dan terjaga dengan ketenangan yang di dalam itu, keheningannya. Di saat itu engkau adalah seorang Buddha.

Jika engkau dapat menangkap moment itu, engkau telah mengetahui rasa apa yang sang Buddha telah ketahui. Dan sekali diketahui, engkau dapat melepaskan rasa itu dari nafas keluar dan nafas masuk. Dan nafas dapat terus masuk dan keluar, dan engkau tetap

pada kesadaran pada kualitas itu yang telah engkau ketahui. Keadaan itu selalu di situ, begitu engkau telah mengetahuinya. Dan itu lebih mudah ditemukan ketika kehidupan telah dikosongkan.

PERLAHAN LANTUNKAN KATA YANG BERAKHIRAN DALAM “AH.” LALU PADA KATA “HH,” DENGAN TANPA USAHA, SPONTANITAS. Dan ketika nafas keluar, “HH,” segalanya dikosongkan. TANPA USAHA: di momen ini, tidak perlu memakai usaha. SPONTANITAS, tetapkan terjaga, jadilah spontan, jadilah peka, dan sadari momen kematian.

Dalam momen ini engkau sangat dekat dengan pintu, sangat dekat dengan gerbang, sangat sangat dekat dengan yang maha tinggi. Yang seketika, yang ada (*immediade*) telah keluar, yang hakiki telah keluar. Di momen itu engkau bukanlah ombak, tetapi engkau adalah samudera, sangat dekat, sangat dekat. Jika engkau menjadi terjaga engkau akan lupa bahwa engkau adalah ombak. Lagi ombak akan datang, tapi engkau tidak akan pernah teridentifikasi oleh ombak itu, engkau akan tetap samudera. Begitu engkau dapat mengetahui bahwa engkau adalah samudera, engkau tidak akan pernah lagi sebagai ombak.

Hidup adalah ombak-ombak, kematian adalah samudera. Itu kenapa Buddha sangat banyak menekankan bahwa NIRWANA yang ia maksudkan adalah seperti kematian. Buddha tidak pernah mengatakan bahwa engkau akan mencapai keabadian, ia mengatakan bahwa engkau akan sepenuhnya mati. Yesus mengatakan, “Datang padaku dan aku akan memberimu kehidupan, dan hidup yang berkelimpahan.” Buddha mengatakan, “Datang padaku untuk menyadari kematianmu. Aku akan memberimu kematian sepenuhnya.” Dan keduanya bermakna sama, tetapi terminologi Buddha lebih mendasar. Tetapi engkau akan ketakutan olehnya. Itu kenapa Buddha tidak menarik di India, Buddha telah dicabut sepenuhnya. Dan kita terus menerus mengatakan bahwa tanah ini (India) adalah tanah yang religius, tetapi seseorang yang sangat religius tidak dapat berakar di sini.

Tanah religius macam apa ini? Kita belum memproduksi Buddha lagi, ia tidak dapat dibandingkan dengan siapa pun. Dan kapan pun dunia berpikir bahwa India itu religius, dunia selalu memikirkan Buddha, tidak ada yang lain. Karena sang Buddha, India telah dikira sebagai bangsa yang religius. Tanah yang religius macam apa ini. Buddha memiliki akarnya di sini, di India, ia benar benar dicabut. Ia menggunakan bahasa kematian, itu lah penyebabnya, dan Brahmin menggunakan bahasa hidup. Mereka mengatakan sang BRAHMAN dan Buddha mengatakan NIRVANA: Brahman artinya hidup, hidup yang tidak terbatas, dan Nirvana artinya lenyap, kematian, kematian total.

Buddha mengatakan, “kematianmu yang biasa tidaklah total; engkau akan lahir lagi. Karena kematianmu tidak total! Engkau akan lahir lagi! Aku akan memberimu kematian total, dan engkau tidak akan lahir lagi.” Kematian yang total artinya sekarang tidak ada lagi kelahiran yang mungkin. Jadi ini disebut kematian, Buddha mengatakan, ini bukanlah

kematian. Ini adalah sebuah peristirahatan, engkau harus datang lagi. Hanya nafas yang keluar. engkau akan menghirup nafas lagi. Engkau akan mengambil nafas lagi, engkau akan lahir lagi. Buddha mengatakan, “Aku akan memberimu cara supaya nafas itu keluar dan tidak kembali lagi, kematian total, Nirwana, pelenyapan.”

Kita menjadi takut karena kita melekat pada khidupan. Tapi ini paradoksnya, semakin engkau melekat pada kehidupan, semakin engkau akan mati, semakin engkau siap mati, semakin engkau menjadi tanpa kematian. Jika engkau siap mati, maka tidak ada lagi kemungkinan untuk mati. Tidak ada yang dapat memberimu kematian jika engkau menerima kematian, karena melalui penerimaan itu engkau menyadari sesuatu di dalam dirimu yang tanpa kematian.

Nafas masuk ini dan nafas keluar adalah hidup dan matinya badan, bukan “Aku.” Tetapi “Aku” tidak tahu apa-apa selain tentang tubuh. Maka akan sangat susah untuk menjadi sadar ketika nafas masuk, mudah menjadi sadar ketika nafas keluar. Ketika nafas keluar, di saat itu engkau menjadi tua, mati, dikosongkan sepenuhnya dari nafas, engkau mati untuk sesaat.

DALAM “HH” TANPA USAHA, SPONTANITAS (kespontanan). Coba lah. Setiap saat engkau dapat mencobanya. Seperti halnya menumpang bis atau melakukan perjalanan dengan kereta atau berangkat ke kantor, kapan pun engkau punya waktu lantunkan kata seperti “Allah”, dan setiap kata yang berakhiran “AH.” Kata “Allah” ini begitu membantu di dalam islam, bukan karena ada Allah disana di langit, tetapi karena “Ah” ini. Kata ini indah. Dan semakin sering engkau menggunakan kata Allah ini, “Allah, Allah..” semakin ia berkurang. Apa yang tersisa adalah “Lah, Lah ...” Dan berlanjut dan berkurang, apa yang tersisa adalah “Ah, Ah..” Ini bagus, dan engkau dapat menggunakan setiap kata yang berakhiran AH, atau hanya AH, itu juga berfungsi.

Tidakkah engkau mengamati ketika dirimu dalam keadaan tegang engkau akan bergumam - “AH” dan engkau akan lebih tenang. Atau kapan pun engkau merasa senang, senang yang berlebihan, engkau akan berkata “AH” dan seluruh nafas dihembuskan ke luar dan engkau merasa dalam keadaan tenang yang sebelumnya engkau tidak rasakan. Cobalah ini, ketika engkau merasa sangat senang, ambil nafas dan lihat apa yang engkau rasakan. Engkau tidak dapat merasakan kenyamanan yang datang dengan “AH.” Tetapi kenyamanan itu datang bersamaan karena nafas.

Jadi, bahasa berbeda, tetapi kedua hal ini tidak pernah berbeda. Di seluruh dunia, kapan pun ketika ia merasa lelah ia akan mengatakan “AH.” Sungguh ia memanggil kematian untuk datang dan untuk membuatnya santai. Kapan pun ketika seseorang merasa senang, perasaan senang yang melimpah, ia mengatakan “AH.” Ia begitu berlimpah dengan perasaan senang ia tidak takut dengan kematian sekarang. Ia dapat membebaskan dirinya sepenuhnya, sepenuhnya santai dan relaks.

Dan apa yang akan terjadi jika engkau terus menerus mencoba hal ini? Engkau akan

sepenuhnya terjaga pada sesuatu di dalam dirimu, kespontanan dari dirimu; Yang disebut SAHAJA, yang spontan. Bahwa engkau sesungguhnya sudah lah itu, tetapi engkau sepenuhnya sibuk dengan kehidupan, terlalu banyak dijejali oleh kehidupan. Engkau tidak dapat menyadari sang kesadaran yang ada di balik semua ini.

Ketika engkau tidak terjejal oleh kehidupan, dengan nafas masuk, sang kesadaran di balik semua ini mulai terlihat, ada secercah penglihatan. Tetapi penglihatan yang sekelebat itu perlahan-lahan akan menjadi sebuah realisasi, sepenuhnya sadar. Dan begitu engkau mengetahuinya engkau tidak dapat melupakannya, dan ini bukanlah sesuatu yang engkau dapat ciptakan. Itu kenapa ini disebut kespontanan. Ini bukanlah sesuatu yang engkau ciptakan. Ini sudah ada disana, engkau hanya telah melupakannya. Ini adalah mengingat kembali, ini adalah menemukan kembali.

Coba lihat anak-anak, anak kecil, mengambil nafas mereka. Mereka mengambil nafas dengan cara yang berbeda. Lihat pada anak yang tidur. Pusarnya naik dan turun, bukan dadanya. Jika engkau tidur dan engkau diamati ketika tidur, dadamu lah yang naik dan turun, nafasmu tidak pernah masuk hingga ke pusar. Nafas hanya dapat masuk sampai ke pusar hanya jika engkau hanya mengeluarkan nafas dan tidak menarik nafas. Jika engkau menghembuskan nafas, dan tidak menarik nafas, seluruh nafas dihembuskan dan tubuh akan menariknya ke dalam. Dan tubuh akan mengambil sebanyak yang diperlukan, tidak pernah lebih dan tidak pernah kurang.

Tubuh memiliki kebijaksanaannya sendiri, dan tubuh lebih bijaksana dari dirimu. Jangan ganggu ia. Engkau dapat mengambil lebih banyak, lalu itu hanya akan mengganggu tubuh. Engkau dapat mengambil lebih sedikit nafas, maka tubuh akan terganggu. Tubuh memiliki kebijaksanaannya sendiri, tubuh akan mengambil sebanyak yang diperlukan. Ketika lebih banyak dibutuhkan tubuh akan menciptakan kondisi untuk memenuhinya. Tubuh tidak akan pernah ke titik ekstrim, selalu dalam keseimbangan. Tetapi jika engkau menarik nafas, itu tidak pernah seimbang karena engkau tidak pernah tau apa yang engkau lakukan, karena engkau tidak tahu apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Dan kebutuhannya berubah setiap saat.

Izinkan tubuh. Engkau hanya menghembuskan nafas saja, engkau buang nafas keluar, dan tubuh akan mengambil nafas masuk, dan tubuh akan mengambil nafas dengan mendalam dan perlahan, dan nafas akan mencapai pusar. nafas itu akan mencapai titik pusar dan pusarmu akan naik dan turun. Dan jika engkau menarik nafas, maka engkau tidak akan menghembuskan nafas dengan sepenuhnya. Maka nafas masuk dan engkau terus menariknya, sehingga nafas yang sudah masuk tidak akan mengizinkan engkau untuk masuk sampai ke bawah (pusar). Maka hanya nafas yang dangkal yang terjadi. Engkau terus menarik nafas, dan nafas yang beracun ada di sana, terus mengisimu.

Mereka mengatakan engkau punya enam ribu rongga di dalam paru-parumu dan hanya dua ribu rongga yang disentuh oleh nafasmu. Empat ribu nya selalu diisi dengan gas beracun yang perlu engkau hembuskan. Dan dua pertiga dari dadamu itu telah

menciptakan banyak kegelisahan, banyak kemarahan dan kesedihan di dalam pikiran di dalam pikiran, di dalam tubuh. Seorang anak menghembuskan nafas, ia tidak pernah menarik nafas. Menarik nafas dilakukan oleh tubuh sendiri.

Ketika seorang anak lahir, hal pertama yang mereka lakukan adalah menangis. Dengan menangis itu kerongkongannya terbuka, dengan tangisan itu yang pertama muncul adalah "AH." Oksigen dan udara yang telah diberikan oleh ibunya dihembuskan. Inilah usaha pertama pada bernafas. Itu kenapa jika bayi yang baru lahir tidak menangis, maka dokternya menjadi sibuk, karena si bayi tidak menunjukkan tanda kehidupan. Ia masih merasa ketergantungan dengan ibu. Ia harus menangis. Tangis itu menunjukkan bahwa sekarang ia menjadi individu, sang ibu tidak dibutuhkan lagi, ia mengambil nafasnya sendiri. Dan hal pertama kali adalah ia menangis untuk menghembuskan nafasnya yang telah diberikan oleh ibunya, lalu badannya akan mulai berfungsi, menarik nafas.

Seorang anak selalu menghembuskan nafas, ketika anak mulai menarik nafas, ketika penekanannya mulai pada menarik nafas, waspadalah. Ia mulai menjadi tua, ia telah belajar hal-hal darimu. Ketika engkau menjadi tegang, engkau tidak dapat menarik nafas dengan dalam. Kenapa? Perutmu menjadi tegang. Kapan pun engkau menjadi tegang, perutmu menjadi kaku, sehingga tidak mengizinkan nafas sampai mendalam. Lalu engkau hanya mengambil nafas yang dangkal.

Cobalah dengan "AH." Ada perasaan yang indah di sekitar itu. Kapan pun engkau merasa lelah, "AH" hembuskan nafas. Dan buat titik untuk penekanan pada menghembuskan nafas. Engkau akan menjadi manusia yang berbeda, dan pikiran yang berbeda akan tumbuh. Dengan penekanan pada nafas masuk, maka engkau akan mengembangkan pikiran yang kacau, dan tubuh yang kacau. Dengan penghembusan nafas, kekacauan itu akan lenyap dan bersamanya banyak masalah yang lenyap. Kepemilikan akan lenyap.

Jadi Tantra tidak akan mengatakan tinggalkan kepemilikan. Tantra mengatakan, rubah sistem bernafasmu, maka engkau tidak akan dapat memiliki rasa kepemilikan. Amati nafasmu sendiri dan amati suasana hati-suasana hati mu, dan engkau akan menjadi sadar. Apa pun yang salah adalah selalu diasosiasikan dengan penekanan yang diberikan pada nafas masuk dan apa pun yang bagus, yang baik, indah, benar adalah selalu diasosiasikan dengan nafas keluar. Kapan pun engkau mengatakan kebohongan, engkau akan menahan nafasmu di dalam. Kapan pun engkau mengatakan kebenaran, engkau tidak akan menahan nafasmu. Engkau takut bahwa "aku mengatakan kebohongan" jadi engkau menahan nafasmu. Engkau takut sesuatu mungkin keluar bersama nafas, bersama nafas yang keluar. Kebenaran yang engkau sembunyikan bisa ketahuan, sehingga engkau takut.

Teruslah mencoba "AH" ini, lagi dan lagi. Badanmu akan lebih sehat, pikiranmu akan lebih sehat, dan kualitas ketenangan yang berbeda, keseimbangan dan ketenangan akan tumbuh dan berkembang.

Metode suara ke sepuluh

**MENGHENTIKAN TELINGA DENGAN MENEKAN DAN LUBANG ANUS DENGAN MENGKONTRAKSIKANNYA, MASUKI SANG SUARA.**

Kita tidak sadar pada badan atau bagaimana tubuh berkerja dan apa tau nya, bagaimana jalanya, sifat alamiahnya. Tapi jika engkau dapat mengamatinya, maka engkau dapat dengan mudah menyadarinya. Jika engkau menutup telingamu dan menekan lubang anusmu, mengkontraksikan lubang anusmu, semuanya akan berhenti untukmu. Seperti seolah-olah seluruh dunia menjadi tidak bergerak, seolah sepertinya menjadi kaku, berhenti. Bukan hanya gerakan, engkau juga akan merasakan bahwa waktu juga berhenti.

Apa yang terjadi ketika engkau menekan lubang anusmu ke atas, ketika mengkontraksikannya? apa yang terjadi? Ketika kedua telinga ditutup bersamaan, dengan telinga tertutup engkau akan mendengar suara di dalam. Tetapi jika lubang anus tidak ditekan ke atas, suara itu akan dibocorkan oleh anus. Suara itu akan sangat halus. Jika lubang anus ditekan ke atas, dikontraksikan, dan kedua telinga di tutup, engkau akan melihat di dalam dirimu ada sebuah pilar suara, dan suara itu adalah suara keheningan. Itu adalah negatif suara (seperti halnya negatif film). Ketika semua suara telah lenyap, maka engkau akan merasakan suara keheningan, suara dari keadaan tanpa suara. Tetapi suara ini akan dilepaskan dari lubang anus.

Jadi tutuplah kedua telingamu dan tekanlah lubang anusmu ke atas. Dengan begitu engkau akan ditutup dari dua sisi, dan tubuhmu menjadi tertutup dan hanya diisi oleh suara. Keadaan yang merasakan dipenuhi oleh suara ini akan memberimu pemenuhan yang mendalam. Jadi kita harus memahami banyak hal mengenai hal ini, hanya dengan begitu ini menjadi mungkin bagimu untuk memiliki rasa atas apa yang terjadi.

Kita tidak sadar dengan badan, itu lah permasalahan mendasar dari setiap pencari. Dan peradaban masyarakat menentang untuk menjadi sadar dengan badan karena peradaban masyarakat takut terhadap tubuh. Jadi kita melatih anak-anak untuk tidak sadar dengan badannya, kita membuat anak-anak menjadi tidak peka. Kita membuat jarak antara pikiran anak dengan tubuhnya, jadi ia tidak begitu sadar dengan tubuhnya, karena kesadaran akan tubuh akan menciptakan masalah bagi masyarakat.

Implikasinya akan pada banyak hal. Jika anak sadar terhadap tubuhnya, ia akan menjadi sadar pada sex cepat atau lambat. Dan apabila ia sangat sadar akan tubuh, ia akan merasa sangat seksual, penuh dengan sensualitas. Jadi kita harus membunuh akarnya. Ia harus dibuat tumpul terhadap tubuhnya, tidak peka, jadi ia tidak merasakannya. Engkau tidak merasakan tubuhmu, engkau merasakannya ketika sesuatu yang salah terjadi, ketika ada yang salah.

Engkau kena sakit kepala, lalu engkau merasakan kepala. Ada duri disana, lalu engkau merasakan kakimu. Ketika ada rasa sakit pada tubuh, engkau akan merasakan engkau

memiliki tubuh. Engkau merasakan tubuh hanya ketika ada yang salah pada tubuh, juga tidak dengan cara yang benar. Engkau tidak pernah sadar dengan penyakitmu dengan segera. Engkau menjadi sadar ketika satu periode telah berlalu dan ketika penyakit terus mengetuk dalam kesadaranmu bahwa “heii.. aku di sini.” Hanya dengan begitu engkau menjadi sadar. Jadi, tidak pernah ada yang pergi ke dokter tepat waktu. Setiap orang sampai ke dokter selalu terlambat, ketika penyakit telah masuk dalam dan telah banyak yang kacau.

Jika seorang anak telah bertumbuh dengan kepekaan ia akan menjadi sadar dengan penyakit bahkan ketika penyakit itu belum terjadi. Dan sekarang, di Rusia khususnya, mereka sedang berkerja dengan teori bahwa suatu penyakit dapat diketahui keberadaannya bahkan enam bulan sebelumnya jika seseorang memiliki kepekaan yang sangat mendalam pada tubuhnya, karena perubahan yang halus dimulai dalam waktu yang lama sebelumnya. Mereka menyiapkan tubuh untuk menghadapi penyakit. Dampaknya bahkan diketahui enam bulan sebelumnya.

Tapi jangan pikirkan penyakit, kita bahkan tidak sadar dengan kematian. Jika engkau akan mati besok, engkau bahkan tidak menyadarinya hari ini. Sesuatu seperti kematian yang dapat terjadi dalam momen berikutnya, dan engkau tidak sadar akan momen saat ini. Kepekaanmu benar-benar mati pada tubuhmu, benar-benar tidak peka. Seluruh masyarakat, seluruh budaya sampai sekarang, menciptakan ketumpulan ini, ketidakpekaan ini, karena sampai saat ini selalu menentang tubuh. Engkau tidak diizinkan untuk merasakannya. Hanya dalam sebuah kecelakaan engkau dapat dimaafkan, dimaafkan karena sadar terhadapnya, jika tidak begitu “tidak akan sadar pada tubuh.”

Hal ini menciptakan banyak masalah, khususnya bagi tantra, karena tantra percaya pada kepekaan mendalam dan pengetahuan tentang tubuh. Engkau terus bergerak dan tubuhmu terus menerus melakukan banyak hal dan engkau tidak menyadarinya. Sekarang banyak hal yang dikerjakan mengenai bahasa tubuh. Tubuh memiliki bahasanya sendiri, dan khususnya para psikiatrist dan para psikologit dan psikonalisis dilatih untuk memahami bahasa tubuh, karena mereka mengatakan bahwa manusia modern tidak dapat dipercaya. Apapun yang manusia modern katakan tidak dapat dipercaya. Tetepi harus diamati tubuhnya, dan itu akan memberikan lebih banyak petunjuk.

Seorang pria memasuki ruang seorang psikiatrist. Psikiatri yang tua, seorang psikoanalisis freudian, akan berbicara dan berbicara dengan pria itu untuk mengeluarkan apa pun yang tersembunyi di pikirannya. Psikiatrist modern akan mengamati badannya karena itu akan memberikan petunjuk. Jika orang itu adalah orang yang egois, jika ego menjadi masalahnya, ia akan berdiri dengan cara yang berbeda dibandingkan dengan orang yang rendah hati. Lehernya akan membentuk sudut yang berbeda dibandingkan orang yang rendah hati, tulang belakangnya tidak lentur tetapi mati dan kaku. Ia terlihat bagai kayu, tidak hidup. Jika engkau menyentuh tubuhnya maka seperti menyentuh kayu, tidak sehangat tubuh yang hidup. Ia seperti seorang prajurit yang melangkah maju.

Lihatlah seorang tentara yang melangkah ke depan. Ia memiliki bentuk yang bagai kayu, perasaan yang seperti kayu, dan itu dibutuhkan oleh tentara karena ia akan mati atau membunuh. Ia pasti tidaklah begitu sadar akan tubuh, jadi seluruh pelatihannya adalah untuk membentuk tubuh yang bagaikan kayu. Para tentara berbaris bagaikan mainan, seperti mainan yang tidak hidup dan berbaris.

Jika engkau rendah hati engkau akan memiliki tubuh yang berbeda, engkau duduk dengan cara yang berbeda dan engkau akan berdiri dengan cara yang berbeda. Jika engkau merasa inferior (rendah), engkau akan berdiri dengan cara yang berbeda, jika engkau merasa superior (tinggi) engkau akan berdiri dengan cara yang berbeda. Jika engkau selalu berada dalam ketakutan engkau akan berdiri sedemikian seolah-olah engkau sedang melindungi dirimu dari sesuatu yang tidak diketahui. Hal ini selalu ada disitu. Jika engkau tidak takut, engkau bagaikan seorang anak yang bermain dengan ibunya, tidak ada rasa takut. Kemana pun engkau pergi engkau tidak takut, terasa di rumah dengan alam semesta di sekelilingmu. Manusia yang penakut dilengkapi senjata. Dan ketika aku mengatakan dipersenjatai ini bukanlah sekedar simbolis, tetapi secara psikologis ia dipersenjatai.

Wilhem Reich telah mengerjakan banyak hal dengan yang berkaitan dengan struktur tubuh, dan dia sampai pada penglihatan bahwa ada hubungan yang mendalam antara tubuh dengan pikiran. Jika seseorang takut, maka perutnya tidak stabil. Engkau sentuh perutnya dan itu bagai batu. Jika ia tanpa rasa takut perutnya akan relaks dengan segera. Atau jika engkau merelakskan perutmu, maka rasa takut akan menghilang. Pijat perutmu supaya relax, dan engkau akan merasa lebih pemberani, rasa takut berkurang.

Seseorang yang penyayang akan memiliki kulit tubuh dan kehangatan yang berbeda, ia hangat tubuhnya. Seseorang yang tidak penyayang akan dingin, secara fisiologi dia dingin. Dingin dan hal-hal lain telah masuk ke tubuhmu dan mereka menjadi hambatan, hambatan-hambatan itu tidak mengizinkanmu mengetahui tubuhmu. Tetapi tubuh terus bekerja sesuai dengan caranya sendiri. Ada retakan yang tercipta, dan retakan itu harus diselesaikan.

Aku telah melihat orang yang mengekang, jika engkau telah mengekang amarahmu, maka jarimu, dan tanganmu memiliki sensasi dari amarah yang dikekang. Dan seseorang yang mengetahui bagaimana merasakan hanya dengan menyentuh tanganmu bahwa engkau telah mengekang kemarahan. Dan kenapa di tangan? Karena kemarahan harus dilepaskan oleh tangan. Jika engkau telah mengekang kemarahan maka di gigimu, di gusimu, semua ditekan disana, dan ini dapat dirasakan dengan menyentuh. Ini memberikan getaran bahwa “aku menekannya di sini.”

Jika engkau menekan sex, maka sex akan ada di daerah-daerah erotismu. Jika seseorang menekan sex, maka jika engkau menyentuh daerah erotisnya engkau akan dapat meraskannya. Dengan tiap daerah-daerah erotis disentuh, sex ada di sana jika sex telah dikekang dan ditekan. Wilayah erotis tersebut akan menjadi takut dan akan menarik

diri dari sentuhanmu, wilayah itu tidak akan terbuka. Karena orang yang di dalamnya menarik diri, maka bagian tubuh tersebut juga menarik diri. Ini tidak akan membiarkanmu membawa keterbukaan.

Sekarang mereka mengatakan bahwa lima puluh persen wanita itu dingin (frigid), alasannya adalah kita melatih wanita untuk lebih menekan (mengegang) daripada pria. Jadi mereka menekan, dan jika seorang gadis menekan perasaan seksualnya sampai umur dua puluh, maka itu menjadi sebuah kebiasaan lama, dua puluh tahun penekanan. Maka ketika ia mencintai, ia akan berbicara mengenai cinta, tetapi tubuhnya tidak akan terbuka, tubuhnya akan tertutup. Maka hal yang sebaliknya yang terjadi, fenomena yang benar-benar berseberangan yang terjadi: dua arus yang saling bertentangan. Ia ingin mencintai tapi tubuhnya menekan atau mengegang (represive), tubuhnya akan menarik diri, tubuhnya tidak siap untuk datang lebih dekat.

Jika engkau melihat seorang wanita duduk bersama pria, jika si wanita mencintai si pria ia akan miring ke arah si pria, tubuhnya akan miring mencoba bersandar. Jika mereka duduk di sofa, keduanya akan saling bersandar pada satu sama lain. Mereka tidak menyadarinya, tetapi engkau dapat melihatnya. Jika si wanita takut kepada si pria, maka tubuhnya akan miring ke arah yang berlawanan. Jika seorang wanita mencintai pria ia tidak akan pernah menyilangkan kakinya ketika ia duduk di dekat pria itu. Jika ia takut dengan pria itu ia akan menyilangkan kakinya. Ia tidak sadar, hal ini tidak dilakukan dengan cara yang sadar. Itu adalah Perisai tubuh. Tubuh melindungi dirinya dan bekerja dengan caranya sendiri.

Tantra menjadi sadar dengan fenomena ini, kesadaran pertama adalah perasaan terhadap tubuh, kepekaan, itulah tantra. Dan Tantra mengatakan jika engkau dapat menggunakan tubuhmu dengan sadar, sang tubuh dapat menjadi kendaraan menuju jiwa (spirit). Tantra mengatakan adalah bodoh, adalah idiot untuk menentang tubuh. Gunakan tubuh sebagai kendaraan. Dan gunakan energinya dengan cara-cara yang demikian sehingga engkau dapat melampauinya.

Sekarang, MENGHENTIKAN TELINGA DENGAN MENEKANNYA DAN MENGHENTIKAN LUBANG ANUS DENGAN MENGKONTRAKSIKANNYA, MASUKI SANG SUARA. Sering kali engkau telah mengkontraksikan lubang anusmu dan bahkan terkadang lubang anusmu keluar tanpa kesadaranmu. Jika engkau menjadu takut, lubang anus akan mengarah keluar. Engkau bisa mengeluarkan kotoran ketika takut, atau engkau bisa saja pipis ketika takut. Artinya engkau tidak dapat mengendalikannya. Jika suatu ketakutan yang tiba-tiba menyergapmu, maka kandung kemihmu akan relaks, lubang anusmu akan relaks. Apa yang terjadi? di dalam ketakutan, apa yang terjadi? Ketakutan adalah hal mental, jadi mengapa engkau kencing ketika takut? kenapa kehilangan kendali? Pasti ada hubungannya yang mendalam.

Ketakutan terjadi di kepala, di pikiran. Ketika engkau tidak takut khal ini tidak pernah terjadi. Anak-anak sungguh tidak memiliki kendali mental atas tubuhnya. Tidak ada

hewan yang mengendalikan kencingnya, kantong kemihnya atau apa pun. Kapan pun kantong kemih penuh pasti dikeluarkan. Tidak ada binatang yang mengontrolnya, tetapi manusia telah mengontrolnya demi keperluannya. Jadi kita memaksa anak-anak kapan harus ke toilet dan kapan tidak. Kita memberi tahunya untuk mengontrol, kita memberi waktu. Sehingga pikiran mengambil kendali sebuah fungsi yang sifatnya tidak sukarela. Ini kenapa sangat susah untuk melatih anak-anak untuk ke toilet. Dan sekarang psikologis mengatakan jika kita berhenti melatih kapan ke toilet maka umat manusia akan sangat banyak mengalami perbaikan.

Latihan kapan ke toilet adalah pengekanan pertama pada kespontanan yang alamiah pada anak-anak, tetapi sepertinya sulit untuk mendengarkan psikolog ini. Kita tidak dapat mendengarkan hasil penelitian psikologis itu karena anak-anak akan menciptakan masalah. Kita perlu melatih mereka demi kepentingan kita. Hanya di masyarakat yang benar-benar kaya dan makmur yang akan dapat tidak peduli dengan pelatihan toilet. Masyarakat yang miskin tidak dapat melakukan itu. Jika anak-anak kencing di mana-mana, kita tidak dapat membiayainya. Jika ia kencing di sofa itu akan sangat mahal, jadi kita harus melatih anak-anak. Latihan-latihan itu adalah bersifat mental. Tubuh sama sekali tidak memiliki program bawaan untuk hal itu, sungguh, tubuh tidak memiliki program bawaan untuk mengatur kapan ke toilet.

Manusia adalah binatang jika tubuhnya saja yang menjadi perhatian, dan tubuh tidak mengerti budaya, atau pun masyarakat. Itu kenapa ketika engkau dalam keadaan ketakutan yang mendalam, semua kendali yang telah engkau pakasakan ke tubuh menjadi terlepas dan relaks. Engkau tidak bisa mengendalikannya lagi, engkau telah melepaskan kendali. Engkau hanya dapat mengontrol pada situasi normal. Di keadaan darurat engkau tidak bisa mengontrol karena engkau tidak pernah dilatih untuk keadaan darurat. Engkau hanya dilatih untuk keadaan normal sehari-hari, rutinitas dunia. Dalam keadaan darurat kendali menjadi hilang, tubuhmu menjadi berfungsi sesuai aturan mainnya sendiri. Tapi ada satu hubungan yang harus dipahami, dengan orang yang tanpa rasa takut hal ini tidak pernah terjadi. Jadi ini adalah tanda bagi mereka yang pengecut.

Dalam ketakutan engkau kencing atau buang air besar, ini adalah tanda bahwa engkau adalah pengecut. Seseorang yang tanpa rasa takut tidak akan seperti ini, karena seseorang yang tanpa rasa takut itu mengambil nafas yang dalam. Tubuhnya dan sistem bernafasnya terhubung, tidak ada pemisah. Pada orang yang pengecut ada pemisah, dan karena ada pemisahan itu ia selalu dibebani dengan kencing atau buang air besar itu. Jadi kapan pun ada keadaan darurat datang, kelebihan beban itu harus dilepaskan, ia harus menjadi tanpa beban. Dan hal ini memiliki reaksi alamiah. Seorang pengecut yang terbebani dapat dengan mudah melarikan diri dengan perutnya yang relaks, dapat lari dengan mudah.

Perut yang terbebani akan menjadi hambatan, jadi akan sangat membantu bagi si pengecut untuk relax. Kenapa aku mengatakan hal ini? Aku mengatakan ini supaya engkau menjadi sadar dengan proses bathinmu atau proses mentalmu dan proses

perutmu, karena keduanya terhubung sangat kuat. Jika engkau makan makanan yang berat engkau akan cenderung bermimpi buruk. Hal ini tidak berhubungan dengan pikiran, tetapi perut yang berat yang menciptakannya.

Banyak mimpi yang dapat diciptakan dengan trik-trik dari luar. Jika engkau tidur, tanganmu dapat disilangkan di dada dan segera engkau akan menciptakan mimpi buruk. Bantal diletakkan di dadamu ketika tidur dan engkau akan bermimpi ada raksasa yang duduk di atasmu dan akan membunuhmu. Dan ini adalah salah satu masalahnya. Kenapa ada begitu banyak beban dengan satu bantal yang ringan? Jika engkau terjaga, tidak lah berat, engkau tidak merasakan ada yang berat sama sekali. Tapi kenapa ketika di malam hari engkau tidur lalu di dadamu diletakkan bantal dan engkau merasa sangat berat seperti ada dibebani oleh batu yang besar? kenapa ada sangat banyak beban yang dirasakan?

Alasannya adalah ini, ketika engkau terjaga atau dalam keadaan bangun, tubuhmu dan pikiranmu tidak terhubung. Ada jarak di sana. Engkau tidak dapat merasakan tubuh dan segala kepekaannya. Ketika tidur, kendali, atau budaya, pengkondisian lenyap, engkau kembali menjadi seorang anak kecil dan tubuhmu kembali menjadi peka. Karena kepekaan itu, bantal yang kecil terasa seperti batu yang besar. Beratnya terasa diperbesar karena kepekaan itu, kepekaanlah yang memperbesarnya. Jadi, tubuh dan pikiran terhubung dengan sangat mendalam, dan jika engkau mengetahuinya engkau dapat menggunakannya.

Lubang anus ditutup, tarik ke atas, kontraksikan, ciptakan situasi di dalam tubuhmu dimana suara dapat dirasakan jika ada. Engkau akan merasakan sebuah pilar suara di keheningan dalam ruang tertutup di dalam tubuhmu. Tutup telinga dan tarik lubang anus ke atas, dan tetap bersama dengan apa yang terjadi di dalam dirimu. Tetaplah berada dalam keadaan hampa yang tercipta oleh kedua hal ini. Energy hidupmu bergerak ke dalam dan tidak ada jalan untuk mengalir keluar. Suara mengalir keluar baik itu dari kedua telingamu mau pun lubang anusmu. Itu adalah dua lubang dari mana suara dapat mengalir keluar. Jika suara itu tidak mengalir keluar engkau dapat merasakannya dengan lebih mudah.

Dan apa yang terjadi ketika engkau mendengar suara dari dalam ini (inner sound)? Dengan fenomena mendengarkan suara di dalam ini (inner sound), pikiranmu menguap. Cobalah ini kapan pun. Tarik ke atas lubang anusmu dan tutup kedua telingamu. Tekan kedua telingamu dan tarik ke atas lubang anusmu. Engkau akan merasakan pikiranmu telah berhenti. Pikiran tidak akan berfungsi, pikiran-pikiran (*thoughts*) akan berhenti. Aliran pikiran yang terus-menerus tidak akan hadir disana lagi. Dan itu bagus. Dan jika seseorang melakukan ini kapan pun ia ada waktu, di hari ketika engkau mampu melakukan ini lima atau enam kali, dalam jangka waktu tiga atau empat bulan engkau akan menjadi ahli dalam melakukan ini. Maka dari hal itu akan muncul pribadi yang sehat (*well-being*).

Dan suara yang di dalam (*inner sound*), begitu di dengar, tetap bersamamu. Dan engkau dapat mendengarnya di seluruh harimu. Pasar bising, jalanan bising, arus lalu lintas bising, tapi bahkan dalam kebisingan itu engkau akan dapat mendengar suara di dalam itu, engkau akan merasakan suara kecil di dalam dirimu terus berbunyi. Dan tidak akan ada yang dapat menggangu. Jika engkau bisa merasakan suara di dalam, maka tidak ada lagi hal-hal dari luar yang dapat menggangu. Engkau tetap hening, apa pun yang terjadi di sekelilingmu tidak akan berpengaruh.

Teknik suara terakhir:

MASUKI SUARA DARI NAMAMU DAN, MELALUI SUARA INI, SEMUA SUARA.

Namamu sendiri dapat digunakan sebagai mantra dengan sangat mudah, dan ini sangat membantu karena namamu telah masuk dengan sangat dalam ke pikiran bawah sadarmu. Tidak ada yang masuk lebih dalam selain nama. Jika kita semua duduk disini, dan kita tertidur dan seseorang datang dan memanggil nama "Ram" tidak ada yang akan mendengar selain orang yang bernama Ram. Ia akan mendengarkan panggilan itu, tidurnya akan terganggu. Tidak ada yang lain yang akan terganggu dengan suara "Ram" itu, tetapi kenapa orang ini mendengar? Karena nama Ram itu telah masuk ke alam bawah sadarnya yang terdalam. Nama Ram itu tidak lagi berada di pikiran sadar sekarang, ia berada di pikiran bawah sadar.

Namamu telah masuk ke dalam dirimu dengan sangat dalam, tetapi ada hal yang sangat indah dengan namamu: Engkau tidak pernah memanggilnya, orang lain memanggilnya. Orang lain menggunakannya, tetapi engkau tidak pernah menggunakannya.

Aku pernah mendengar bahwa perang dunia pertama, untuk pertama kalinya di Amerika penjahatan digunakan. Thomas Edison adalah seorang ilmuwan yang hebat, tetapi pada masa itu dia sangat miskin sehingga ia harus berbaris di antrian untuk mendapatkan kartu jajah. Dan dia adalah orang yang hebat sehingga tidak pernah ada orang yang menyebut namanya di depannya. Tidak ada gunanya untuk menggunakan namanya, dan juga orang lain tidak menggunakan namanya untuk memanggilnya karena ia adalah orang yang sangat dihormati. Setiap orang akan memanggilnya dengan sebutan Profesor, jadi ia pun melupakan siapa nama dirinya sendiri.

Ia berdiri di antrian, dan ketika namanya dipanggil, dan ketika ditanya siapa Thomas Alva Edison, ia hanya memandang hampa. Dan lagi nama yang sama dipanggil, lalu seorang tetangga Edison berkata padanya, "Kenapa engkau hanya berdiri? Namamu dipanggil. Itu namamu, Profesor." Lalu ia menjadi sadar dan berkata, "Tapi bagaimana aku mengenali nama itu? Tidak ada yang memanggilku dengan nama Edison. Sudah terlalu lama, mereka hanya memanggilku Profesor."

Engkau tidak pernah menggunakan namamu. Hanya orang lain menggunakannya, engkau telah mendengar namamu disebut oleh orang lain. Tetapi nama ini telah masuk

ke dalam dan sangat dalam. Nama itu telah memasukimu seperti anak panah ke dalam pikiran bawah sadarmu, jika dirimu menggunakannya, ini akan menjadi mantra. Dan alasannya ada dua: pertama, jika engkau menggunakan namamu, jika nama mu adalah "Ram" dan engkau menggunakan "Ram, Ram, Ram.." tiba-tiba engkau akan merasakan menggunakan nama orang lain, seolah-olah Ram itu bukanlah dirimu. Atau jika engkau merasa itu adalah dirimu, engkau akan merasakan ada keterpisahan antara nama dan dirimu yang menggunakan nama itu. Nama itu mungkin milik tubuh, atau milik pikiran, tetapi ia yang memanggil "Ram, Ram.." menjadi sang saksi.

Engkau telah selalu memanggil nama orang lain. Ketika engkau memanggil namamu seolah-olah nama adalah milik orang lain, bukan memanggil namamu, dan ini adalah fenomena yang paling membuka. Engkau dapat menjadi sang Penyaksi terhadap namamu, dan dengan namamu seluruh kehidupanmu terhubung denganmu. Terpisah dari sang nama, engkau terpisah dari seluruh hidupmu. Dan nama ini telah masuk jauh ke dalam dirimu karena setiap orang telah memanggilmu seperti itu sejak dirimu lahir, engkau selalu mendengarkan itu. Jadi gunakan suara dari namamu itu, dan dengan suara itu engkau dapat masuk ke kedalaman dimana tidak ada lagi nama, nama itu lenyap.

Pada zaman dahulu kita memberi nama setiap orang dengan nama Tuhan, setiap orang. Ada yang bernama Rama/Ram, ada yang bernama Narayana, ada yang bernama Krishna, ada yang bernama Wisnu, dan mirip-mirip seperti itu. Mereka juga mengatakan bahwa semua nama orang islam adalah nama Tuhan, semua nama orang islam. Dan di seluruh dunia ini lah latihannya, memberi nama yang mana benar-benar nama Tuhan.

Hal ini adalah untuk sebuah alasan yang bagus. Salah satunya alasan adalah tehnik ini, karena jika namamu bisa dijadikan mantra maka namamu akan memiliki dua tujuan. Itu akan menjadi namamu dan engkau sudah mendengarnya sangat sering, sangat banyak, dan seluruh hidupmu masuk ke dalamnya. Tetapi juga, nama itu adalah nama Tuhan. Jadi terus menerus mengulangi namamu di dalam hati, dan suatu ketika engkau akan sadar bahwa "Nama itu berbeda dari aku." Lalu perlahan-lahan nama itu akan memiliki kesuciannya sendiri. Engkau akan mengingatnya setiap saat bahwa "Narayana" atau "Rama", adalah nama Tuhan. Namamu telah berubah menjadi mantra.

Gunakan namamu. Dan ini sangat bagus. Engkau dapat mencoba banyak hal dengan namamu. Jika engkau ingin terbangun jam lima tepat di pagi hari, tidak ada alarm yang lebih akurat selain namamu. Ulangi saja namamu tiga kali di dalam hati; "Ram, engkau harus bangun tepat jam lima pagi." Ulangi itu tiga kali, lalu pergilah tidur. Engkau akan bangun jam lima pagi karena "Ram," Namamu, sangat dalam di pikiran bawah sadarmu.

Sebut namamu dan katakan pada dirimu bahwa "pada tepat jam lima pagi, biarlah saya terbangunkan." Dan seseorang akan membangunkanmu. Dan jika engkau meneruskan latihan ini, suatu hari engkau akan menyadari setiap jam lima pagi akan ada seseorang yang membangunkanmu, "Ram, bangunlah." Dan itu adalah pikiran bawah sadarmu yang memanggilmu.

Tekhnik ini mengatakan. MASUKI SUARA DARI NAMAMU DAN, MELALUI SUARA INI, SEGALA SUARA. Namamu hanya menjadi pintu untuk memasuki semua nama. Tetapi masuki suara itu. Pertama, Ketika engkau mengulang-ulangi “Ram, Ram, Ram..” Itu hanyalah kata-kata. Tetapi itu bermakna sesuatu ketika engkau mengulanginya “Ram, Ram, Ram...”

Engkau pasti pernah mendengar cerita mengenai Valmiki. Ia diberikan mantra ini “Rama,” tetapi ia adalah orang yang bodoh dan tidak terdidik, sederhana, polos, seperti anak-anak. Ia mulai mengulang-ulang, “Rama, Rama, Rama..” Tetapi ia mengulanginya sangat banyak sampai ia lupa dan menyebutnya secara terbalik. Ia malah melafalkannya sebagai “Mara, Mara..” Awalnya ia melafalkan “Rama, Rama, Rama...” sangat cepat lalu menjadi “Mara, Mara, Mara..” dan ia mencapai tujuan melalui “Mara, Mara, Mara..”

Jika engkau mengulangi nama dengan cepat di dalam hatimu, segera nama itu tidak hanya sekedar kata; ia akan menjadi suara, tanpa makna. Dan disana tidak ada lagi bedanya antara Rama dan Mara, tidak berbeda. Apa pun yang engkau sebut Rama atau Mara, tidak ada artinya, mereka hanyalah kata-kata. Dan itu hanya lah suara, hanya suara itu yang berguna. Masuki suara dari namamu. Lupakan artinya, masuki saja suara itu. Makna adalah ciptaan pikiran, sedangkan suara adalah bersama tubuh. Makna adalah milik kepala, suara menyebar ke seluruh tubuh. jadi lupakan makna. Ulangi saja namamu sebagai suara yang tanpa makna, dan melalui suara itu engkau akan memasuki segala suara. Suara dari namamu akan menjadi pintu untuk memasuki segala suara. Dan “segala suara” artinya segala sesuatu yang ada.

Ini adalah salah satu dari filosofis dasar dari pencarian India ke dalam diri, bahwa hal mendasar dari alam semesta ini adalah suara dan bukan listrik. Sains modern mengatakan komponen dasar alam semesta ini adalah listrik, bukan suara, tetapi mereka juga mengatakan bahwa suara adalah sebuah wujud dari listrik. Orang-orang India mengatakan selalu mengatakan bahwa listrik adalah tidak lain dari salah satu wujud suara.

Engkau mungkin pernah mendengar bahwa melalui RAGA tertentu, suara tertentu, api dapat diciptakan. Api dapat diciptakan, karena ini lah konsep orang india bahwa suara adalah dasar dari listrik. Jadi jika engkau menciptakan suara dalam frekuensi tertentu, maka listrik akan tercipta.

Di atas jembatan-jembatan yang panjang, jika para militer melewatinya, mereka tidak diizinkan melakukan gerak jalan karena sering kali terjadi akibat dari derap langkah gerak jalan mereka membuat jembatan rubuh. Ini karena suara, bukan karena berat mereka. Mereka dapat lewat tentunya, tetapi jika mereka berbaris dengan gerak jalan, maka derap suara tertentu dari langkah mereka akan merubuhkan jembatan.

Dalam cerita kuno Ibrani, Kota Jericho sangat dilindungi oleh tembok yang besar dan

tidak mungkin menghancurkan tembok itu dengan senapan. Tapi dengan suara tertentu tembok itu dapat dirobohkan, dan suara adalah rahasia untuk merobohkan tembok itu. Dan jika suara itu diciptakan di hadapan tembok itu, maka temboknya akan runtuh.

Engkau telah mendengar cerita Ali Baba; suatu suara tertentu dan batunya bergerak. Ini hanya sebuah cerita. Apakah ini benar atau tidak, satu hal yang pasti. Jika engkau menciptakan suatu suara tertentu terus menerus hingga maknanya hilang, pikiran lenyap, batu di hatimu akan dilenyapkan.

OSHO Indonesia